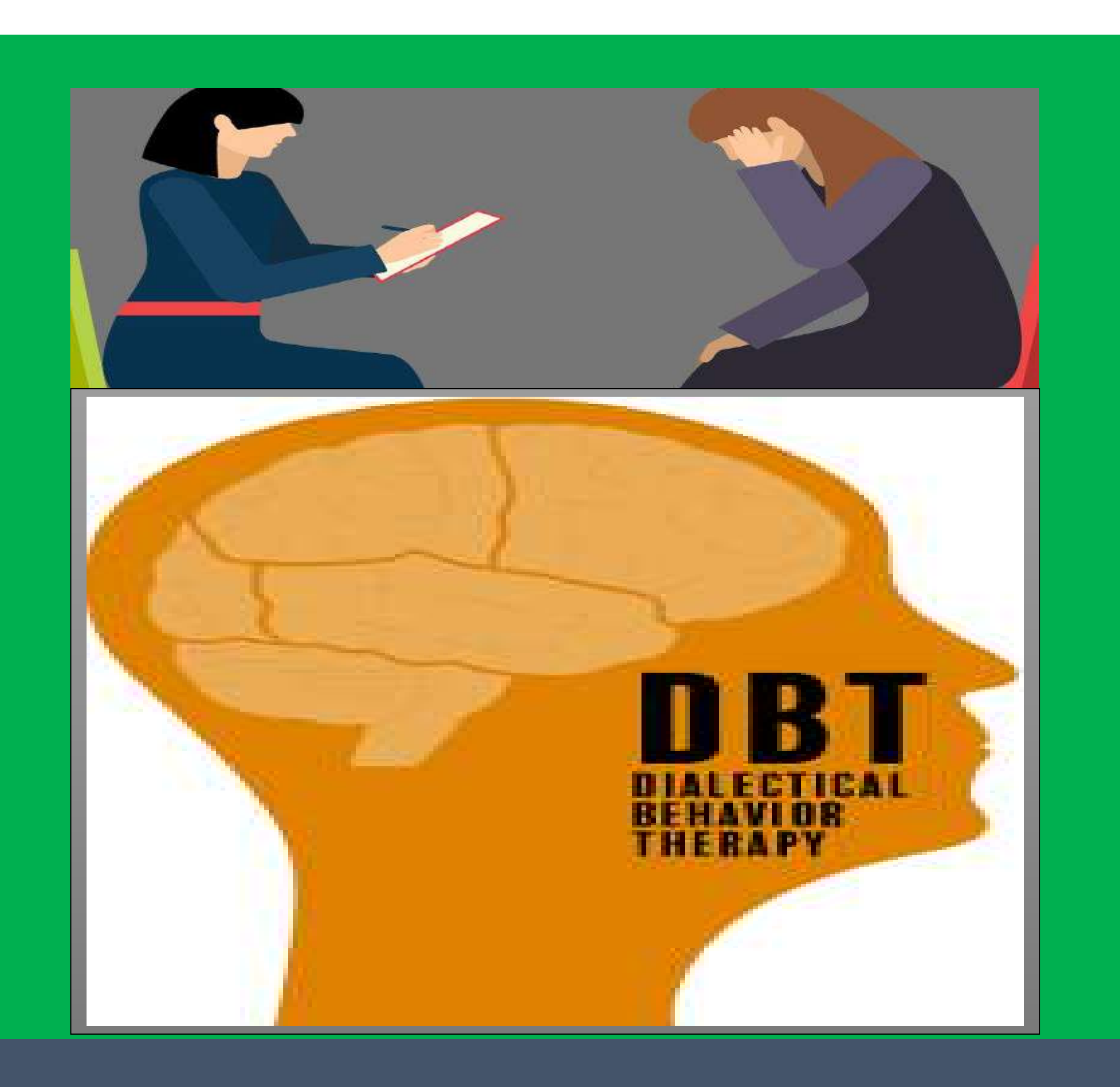


العلاج الجدلي السلوكي

دليل لتطبيق العلاجِ الجدلي الحديث

Abdulaziz Aljemaiah

5/25/19

كتيب تثقيفي

العلاج الجدلي السلوكي

جمعية الصحة العقلية لإنجلترا وويلز. نعتقد أنه لا ينبغي لأحد أن يواجه مشكلة صحية عقلية فقط. نحن هنا من أجلك. اليوم. الآن. نحن على عتبة منزلك ، من خلال هاتفك أو عبر الإنترنت. سواء كنت متوترا أو مكتئبا أو في أزمة. سوف نستمع ونقدم لك المشورة والدعم ونكافح من اجلك. وسندفع للحصول على علاقة أفضل واحترام لكل شخص يعاني من مشكلة صحية عقلية.

فهم معنى العلاج الجدلي السلوكي

هذا الكتيب هو لكل من يفكر في العلاج الجدلي السلوكي (DBT) ، ويرغب في معرفة المزيد عنه. وهو يشرح ما هو DBT ومن الذي يمكن أن يستفيد منه.

https://t.me/kotokhatab

الفهرس



ما هو العلاج الجدلي السلوكي (DBT)؟

العلاج الجدلي السلوكي (DBT) هو نوع من العلاج الحديث الذي تم تطويره في الأصل من قبل طبيب نفساني أمريكي يدعى مارشا لاينهان. يعتمد على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ، ولكن تم تكييفه لتلبية الاحتياجات الخاصة للأشخاص الذين يعانون من العواطف بشكل مكثف.

يستخدم أساسا لعلاج المشاكل المرتبطة باضطراب الشخصية الحدية (BPD) ، مثل:

- **تكرار الأذى الذاتي**
- **محاولة الانتحار**
- **استخدام الكحول أو المخدرات للتحكم في العواطف**
- **مشاكل تناول الطعام ، مثل الإفراط في تناول الطعام**
- **العلاقات غير المستقرة.**

ما هو الفرق بين DBT و CBT؟

- **يركز العلاج السلوكي المعرفي على مساعدتك على تغيير الطرق غير المفيدة للتفكير والتصرف (انظر كتيب العقل ،لمزيدا من المعلومات حول العلاج المعرفي السلوكي).**
- **يساعدك DBT العلاج الجدلي السلوكي أيضًا على تغيير السلوكيات غير المفيدة ، ولكنه يختلف عن العلاج المعرفي السلوكي من حيث أنه يركز أيضًا على قبول هويتك في نفس الوقت. يضع العلاج الجدلي السلوكي DBT أهمية خاصة على العلاقة بينك وبين معالجك ، وتستخدم هذه العلاقة لتحفيزك على التغيير.**

يمكنك معرفة المزيد عن تطوير DBT على موقع DBT الرسمي ، Behavioral Tech (انظر "جهات الاتصال المفيدة" في p.13).

كيف يعمل العلاج الجدلي السلوكي DBT؟

الهدف من العلاج الجدلي السلوكي DBT هو مساعدتك على تعلم كيفية إدارة مشاعرك الصعبة عن طريق السماح لنفسك من خلال الخبرة والتعرف عليها وقبولها. ثم عندما تتعلم كيفية قبول وتنظيم عواطفك ، تصبح أيضًا أكثر قدرة على تغيير سلوكك الضار. لمساعدتك على تحقيق ذلك ، يستخدم معالجو العلاج الجدلي السلوكي DBT توازناً في أساليب القبول والتغيير.

ماذا يعني العلاج الجدلي السلوكي ؟

باختصار ، "الجدلي" تعني محاولة الموازنة بين المواقف التي تبدو متناقضة. على سبيل المثال ، في العلاج الجدلي السلوكي DBT ستعمل مع المعالج الخاص بك لإيجاد توازن جيد بين:

- **القبول - قبول نفسك كما أنت.**
- **التغيير - إجراء تغييرات إيجابية في حياتك.**

قد تشعر في النهاية أن هذه الأهداف ليست متضاربة كما تبدو في البداية. على سبيل المثال ، قد يساعدك فهمك وتقبل نفسك ، تجاربك وعواطفك ، على تعلم كيفية التعامل مع مشاعرك بطريقة مختلفة.

تقنيات القبول

تركز تقنيات القبول على فهم نفسك كشخص ، وإدراك سبب قيامك بأشياء مثل إيذاء النفس أو تعاطي المخدرات. قد يقترح المعالج المستخدم للعلاج السلوكي الجدلي أن هذا السلوك قد يكون الطريقة الوحيدة التي تعلمتها للتعامل مع المشاعر الشديدة التي تشعر بها - لذا على الرغم من أن ذلك يضر بك على المدى الطويل ، وقد يكون مزعجًا للغاية لأشخاص آخرين ، فإن سلوكك في الواقع منطقي.

أخيرًا ، يقول أحدهم "نعم ، إنه منطقي" بدلاً من "لا ، هذا خطأ".

تغيير التقنيات

يستخدم معالجو العلاج الجدلي السلوكي DBT تقنيات التغيير لتشجيع الحالة على تغيير سلوكهم وتعلم طرق أكثر فعالية للتعامل مع ضائقتهم . يشجعون الحالة على استبدال السلوكيات الضارة بهم من خلال السلوكيات التي يمكن أن تساعدهم

على المضي قدمًا في حياتهم. على سبيل المثال ، قد يتعلم كيفية تشتيت نفسه من المشاعر الصعبة أثناء الأزمات من خلال الانخراط في الأنشطة بدلاً من إيذاء الذات. يمكنه أيضًا البدء في تحدي أفكاره غير المفيدة وتطوير طريقة أكثر توازناً للنظر إلى الأشياء.

كيف تبدو المعاملة؟

يحتوي العلاج الجدلي السلوكي DBT القياسي على أربعة عناصر:

- **العلاج الفردي**
- **تدريب على المهارات في المجموعات**
- **التدريب على استخدام الهاتف مع المعالج في الازمات .**
- **يقوم المعالج بتقديم الاستشارات للمجموعات.**

يتم تقديم دورة العلاج الجدلي السلوكي DBT عادة لمدة سنة واحدة ، على الرغم من أن ذلك قد يختلف مع الخدمات الاخرى.

العلاج الفردي

من الناحية النظرية، هناك أربعة "مراحل" من العلاج الفردي ، ولكن عادة عندما يتحدث الناس عن العلاج الجدلي السلوكي ، فإنهم يقصدون المرحلة الأولى فقط ، والتي تتعلق بمساعدتك على التحكم في سلوكك. هذه هي المرحلة الأكثر شيوعا في العلاج الجدلي السلوكي DBT، وهي الوحيدة التي تم تقييمها في الابحاث.

المرحلة: 1 من العلاج الجدلي السلوكي DBT لها ثلاثة أهداف رئيسية للعلاج:

- **لإبقائك على قيد حياة امنة - من خلال وقف السلوكيات الانتحارية والإيذاء الذاتي.**
- **لتقليل السلوكيات التي تتداخل مع العلاج - من خلال معالجة القضايا التي قد تأتي في اثناء حصول الحالة على العلاج.**
- **لتحسين نوعية حياتك - عن طريق معالجة أي شيء يتعارض مع هذا ، مثل مشاكل الصحة النفسية الأخرى مثل الاكتئاب أو الهلاوس السمعية ، والتجارب الصادمة ، المشاكل في العلاقات .**

جلسات أسبوعية فردية

يشمل العلاج الفردي على جلسات أسبوعية فردية مع معالج DBT. يجب أن تستغرق كل جلسة حوالي 50-60 دقيقة. في بداية مسار العلاج ، يحدد الحالة والمعالج بعض الأهداف - تتضمن دائمًا الأهداف الثلاثة من المرحلة الأولى ، بالإضافة إلى أي تغييرات محددة يرغب الحالة في إجرائها في حياته. وبمرور الوقت ، تعمل معًا لحل المشكلات التي تعيق هذه الأهداف ، مثل إيذاء الذات والكحول وإساءة استخدام المواد ، أو عدم حضور الجلسات.

يطلب معالجو DBT عادةً منك إكمال بطاقات النشاطات اليومية لمراقبة عواطفك وأفعالك. ثم تستخدم هذه المعلومات لتحديد ما سوف يتم عمله في كل جلسة.

تدريب على المهارات في المجموعات

يقدم المعالجون DBT التدريب على المهارات لمجموعة من الناس في وقت واحد. هذا ليس العلاج الجماعي ، ولكن أشبه بسلسلة من جلسات تعليم او تثقيف.

توجد عادة أربع وحدات من المهارات:

1- **التسامح المحبط - يعلمك كيف يمكنك التعامل مع الأزمات بطريقة أكثر فعالية ، دون الحاجة إلى اللجوء إلى الإيذاء الذاتي أو غيرها من السلوكيات الشاذة او العنيفة .**
2- **الفعالية الشخصية - تعليمك كيفية تطلب الأشياء والقول للآخرين ، مع الحفاظ على احترام الذات والعلاقات الهامة.**
3- **تنظيم العاطفة - مجموعة من المهارات التي يمكنك استخدامها لفهم ، أن تكون أكثر وعيا وتحكم أكثر في عواطفك.**
4- **اليقظه الذهنية - مجموعة من المهارات التي تساعدك على تركيز انتباهك وتعيش حياتك في الحاضر ، بدلا من أن تشتت انتباهك بسبب القلق بشأن الماضي أو المستقبل.**

كل مجموعة من المهارات كان لها فائدة مختلفة بالنسبة لك ، على سبيل المثال ساعدني برنامج فعالية العلاقات الشخصية على إصلاح علاقتي مع أمي ، وهو أمر لم يكن أحد منا يعتقد أنه ممكن.

عادة ما يكون هناك اثنان من المعالجين في المجموعة وتميل الجلسات إلى الاستمرار لمدة ساعتين تقريبًا. يتم إعطاؤك أيضًا واجبات منزلية كل أسبوع لمساعدتك في ممارسة هذه المهارات في حياتك اليومية. من خلال إكمال الواجب المنزلي أسبوعيًا ، قد تجد أن هذه المهارات تصبح بشكل تدريجي طبيعة وتصبح أفضل في التعامل مع المواقف الصعبة.

مثال "إن تكرار الوحدات في دورات التدريب على المهارات يعني أنه على الرغم من أنني كنت أحاربها وأردت في بعض الأحيان إيذاء النفس ، كنت أتذكر باستمرار الطرق البديلة للتعامل مع المواقف الصعبة".

لتدريب على استخدام الهاتف في الأزمات

يستخدم DBT أحيانًا التدريب على الأزمات لدعمك في تعلم كيفية استخدام مهاراتك في مواقف الحياة الحقيقية. هذا يعني أنه يمكنك الاتصال بالمعالج خارج جلسات العلاج في الحالات التالية:

- **عندما تحتاج إلى مساعدة للتعامل مع أزمة فورية (مثل الشعور بالانتحار أو الرغبة في إيذاء الذات).**
- **عندما تحاول استخدام مهارات DBT ولكنك ترغب في الحصول على المشورة حول كيفية القيام بذلك.**
- **عندما تريد إصلاح علاقتك مع المعالج الخاص بك ويكون الاتصال على تلفون العيادة فقط.**

استشارة مجموعة من المعالجين

يعمل المعالجون DBT عادة في فرق ، بدلا من العمل بشكل مستقل ، لأن العمل مع الأشخاص الذين لديهم مشاعر انتحارية وسلوكيات الإيذاء الذاتي يمكن أن يكون على سبيل المثال "مرهقا" فالمجموعة تكون مكونة من الطبيب , المعالج النفسي الجدلي,الاخصائي الاجتماعي .

قد تعقد مجموعة من المعالجين جلسة أسبوعية مع بعضهم البعض حيث يمكنهم مناقشة أي مشكلات تظهر في جلسات العلاج. هذه طريقة للتعبير عن مشاعرهم واهتماماتهم ، وطلب النصيحة والأفكار المختلفة التي قد تساعدهم على التعامل مع الحالات بشكل أكثر فعالية. وبهذا ، فإنك تحصل بالفعل على فائدة كبيرة من فريق المعالجين ، بدلاً من معالج واحد فقط.

من يستطيع الاستفادة من العلاج الجدلي السلوكي DBT؟

تم تطوير DBT في الأصل لعلاج اضطراب الشخصية الحدية (BPD) ، ومن المرجح أن يتم تقديم DBT من خلال مراكز العلاج او العيادات النفسية المتخصصة وهذا اذا كان لدى الحالة تشخيص لاضطراب الشخصية الحدية "BPD".

كما تقدم بعض خدمات DBT للأطفال والمراهقين ، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل المخدرات والكحول ، واضطرابات الأكل والسلوك المخالف. لا يزال الدليل على ان العلاج الجدلي السلوكي DBT قيد التطوير ، ولكن الأبحاث تظهر أن DBT يمكن أن تكون مفيدة في معالجة مجموعة من المشاكل مثل:

- **إيذاء النفس**
- **محاولات الانتحار**

- **الكآبة**
- **مشاكل الأكل**
- **مشاعر اليأس**
- **مشاكل المخدرات والكحول**

على سبيل المثال حالة يعبر عن تجربته مع العلاج السلوكي الجدلي الحديث "حصلت على دورة DBT بعد أن دخلت المستشفى بعد أن عانت من اضطراب الشخصية الحدية BPD لعدة سنوات [...] لقد أعطتني دورة العلاج الجدلي السلوكي فرصة جديدة للحياة وعلى الرغم من أنني بعيد عن الكمال، فأنا أشعر بالرضا تماما مع نفسي وحياتي ، والتي يمكن أن تكون مرتبطة كمتعاطف مع BPD المصاب باضطراب الشخصية الحدية ، لا شيء اعتدت على الشعور به".

يوصى المعهد الوطني للصحة والرعاية (NICE) (انظر "جهات الاتصال المفيدة" في p.13) بشكل خاص DBT للنساء المصابات باضطراب الشخصية الحدية اللاتي يرغبن في الحد من إيذاء الذات. هذا لا يعني أن الأبحاث أظهرت أن الـ DBT أقل فعالية بالنسبة للرجال ، ولكن فقط أن معظم الأبحاث حتى الآن قد قيمت النتائج الخاصة بالنساء.

(لمزيد من المعلومات حول اضطراب الشخصية BPD ، والمشاعر الانتحارية ، وإيذاء النفس ، والاكتئاب ومشاكل الطعام ، راجع كتيبات العقل من اجل فهم اضطراب الشخصية الحدية ، كيفية التعامل مع المشاعر الانتحارية ، فهم إيذاء الذات ، وفهم الاكتئاب وفهم مشاكل الأكل.)

تجارب مختلفة عن العلاج الجدلي السلوكي

على الرغم من أن العديد من الناس يمكن أن يستفيدوا من العلاج الجدلي السلوكي DBT ، الا ان بعضهم لا يجد ذلك مفيدًا. وينتهي الأمر ببعض الأشخاص الذين يبدأون بـ DBT بالانسحاب من العلاج ، أو يجدون أنها غير فعال معهم . قبل متابعة جلسات العلاج الجدلي السلوكي DBT ، قد يكون من المفيد التفكير في هذه الأسئلة:

- ***هل من اولوياتي ان اغير سلوكي ؟ .***

يركز معالجو DBT كثيرًا على تمكينك من تغيير سلوكك الغير مرغوب فيه . إذا لم يكن تغيير سلوكك هو الشيء الرئيسي الذي تريد أن تخرج به من العلاج ، فقد تشعر أن المعالج لا يتقبلك ، أو أنه ينتقدك، او نه فشل معك .

• هل بإمكاني القيام بالواجبات المطلوبة ؟.

العلاج الجدلي السلوكي DBT يمكن أن يكون علاجا شاقاً ، ويتطلب القيام بالواجبات المنزلية خارج الجلسات الفردية. إذا كنت لا تحب القيام بالواجبات المنزلية ، فقد تجد أن جلسات العلاج الجدلي السلوكي DBT جامدة جدًا أوبها مطالب ملزمة ، مما قد يؤدي إلى تراجع معنويات الحالة.

هل لعلاج الجدلي السلوكي DBT يناسبني؟

إذا كنت مهتمًا بشكل رئيسي بالحديث عن مشكلاتك بشكل عام ومحاولة فهم مصدرها ، فقد لا يبدو العلاج الجدلي السلوكي DBT مناسبًا لك. في هذه الحالة ، هناك العديد من العلاجات النفسية الأخرى التي قد ترغب في التحدث او المناقشة فيها. يمكنك معرفة المزيد عن العلاجات البديلة في كتيب "مايند" من أجل اختيار اي من المعالجات النفسية البديلة ، وكذلك على موقع Emergence الإلكتروني (انظر "جهات الاتصال المفيدة" في الصفحة 13).

يجد الكثيرون صعوبة في بداية العلاج الجدلي السلوكي DBT ، لأنها تتطلب قبول المشاكل الخاصة بك والعمل الجاد لتغييرها. ومع ذلك ، قد تشعر لاحقًا أن جهودك جديرة بالاهتمام.

بعد الجلسة الأولى يكون التركيز عالى على الذهن ، كـ خروج سلبية والتعبير عن تلك الافكار بصراحة بسبب انها عالقة في الذهن وعند التعبير سوف تجد منفذ للحياة .

الأمر يتطلب الكثير من الجهد [...] في ذلك الوقت لم أكن متأكداً مما إذا كان تساعدني أهذه الجلسات م لا. ان لم يكن حتى انتهيت من جلستين او اكثر وبعد ذلك أدركت أن المهارات كانت متأصلة في رأيي.

كيف يمكنني الحصول على العلاج الجدلي السلوكي DBT؟.

يتم تقديم العلاج الجدلي السلوكي DBT في مراكز العلاج النفسي والعيادات ، ولكن توافره قد لايكون متوفرا لندرة المتخصصين في هذا المجال . يمكنك أن تطلب من معالجك ان يرشدك على من يمارس هذا النوع من العلاج في منطقتك .

العلاج الجدلي السلوكي DBT يمكن ان يكون متاحا أيضا في المراكز والعيادات الخاصة في حالة وجود متخصصين يمارسونه ، على الرغم من أن المعالجين الخاصين يتقاضون رسومًا. الا انه لايوجد حاليا أي سجل رسمي وشامل لمعالجين DBT في المملكة العربية السعودية .

ملاحظة : لابد من وجود سجل لممارسي العلاج النفسي الجدلي السلوكي هنا في المملكة العربية السعودية واقامة الدورات المتخصصة في هذا النوع من العلاج .

قد لا يتمكن معالجو العلاج الجدلي السلوكي DBT الخاصون من تقديم نموذج DBT القياسي بالكامل (بما في ذلك جلسات المجموعة) كما هو موضح في الصفحة 6. وبالمثل ، قد يقدم بعض المعالجين العلاج النفسي الذي يتضمن بعض تقنيات العلاج الجدلي السلوكي DBT ، ولكن هذا ليس معيار على استخدامه للعلاج الجدلي السوكي DBT.

هل يمكنني أن أفعل العلاج الجدلي السلوكي DBT بنفسي؟.

إن محاولة تعلم تقنيات العلاج الجدلي السلوكي DBT بنفسك ليس من المرجح أن تقوم به بشكل فعال مثل حضور جلسات فردية وجماعية مع المعالجين المدربين DBT. وذلك لأنك عندما تبدأ في عمل العلاج الجدلي السلوكي DBT ، فقد تشعر أنك غارق في العواطف الشديدة ، وتجد صعوبة أو حتى من المستحيل القيام بالعمل دون تدريب على هذا النوع من العلاج بل من الصعوبة ان تقوم به انت كـ حالة لديه العديد من المشكلات.

"إنه صعب للغاية ، وفي الغالب الأحيان لاتستطيع ان تقوم به ، وتشعر وكأنه مستحيل "

هناك فوائد عديدة للعمل مع معالج مدرّب ، على سبيل المثال:

- **يمكن لجلسات العلاج الفردي أن تساعدك على البقاء مستقرا الا إذا كان لديك مشكلة صعبة وتشعرك بالاستسلام.**
- **يمكن أن يساعدك التحدث إلى المعالج على تسليط الضوء على المواقف المحتملة حيث يمكنك ممارسة مهارات العلاج الجدلي السوكي DBT**
- **يمكن أن يكون التعامل مع الأشخاص الآخرين في مجموعات تدريب المهارات الذين يعانون من مشاكل مماثلة داعماً لك . قد يكون من المفيد إدراك أنك لست وحدك ـ أن هناك أشخاصًا آخرين يفهمون كيف تشعرون ويمرون بنفس الصعوبات ، ويتم الاعتراف بنجاحاتك في المجموعة.**

" جعلني وجود معالج " متمكن " في العلاج الجدلي السلوكي DBT على المسار الصحيح مع إجراء تغييرات في حياتي".

مواد المساعدة الذاتية في العلاج الجدلي السلوكي DBT

مثل بطاقات النشاط اليومية والتمارين وأوراق التحليل السلوكي متاحة مجاناً وسوف يقوم المعالج باعدادها لك . يمكنك استخدامها اثناء تطبيق تقنيات العلاج الجدلي السلوكي DBT حتى بعد الانتهاء من جلسات العلاج المقررة و تقدم كل من مواقع العلاج الجدلي السلوكي DBT المساعدة الذاتية والمواقع الإلكترونية .

